

EL APEGO... EL DESAPEGO

EL APEGO

Tenemos apego cuando tenemos miedo de la libertad. Tenemos apego cuando perdemos el poder interior. Tenemos apego cuando nos volvemos dependientes de una persona, de un evento, de una circunstancia.

El apego negativo lo llamamos rechazo o aversión. Estamos apegados a un sentimiento que volvemos resentimiento. Y el resentimiento como una forma de aversión es el peor de los apegos. El apego no solo es la dependencia de otro, el apego siempre es la dependencia de un sentimiento. Los apegos se dan en el campo emocional o en el campo astral; que es el campo de los sentimientos.

En ambos casos nos separamos; porque no hay peor separación, que la de la proximidad física, cuando no hay libertad. Puede que estemos muy juntos y muy cerca. Puede que nos besemos, puede que nos abracemos, puede que ocupemos el mismo techo, pero si la relación se basa en el apego, estamos profundamente separados en nuestra esencia. Mientras más cerca estén nuestros cuerpos y nuestras personalidades; si hay apego, más lejanas están nuestras almas.

Mientras más cerca estemos, más prisioneros somos el uno del otro, si la relación es de apego. Una relación es de apego si produce sufrimiento; no hay sufrimiento, sin apego. La condición del sufrimiento es el apego. Tú puedes irte o puedes quedarte; pero si yo sufro es porque estoy apegado y si estoy apegado a ti es porque estoy inseguro de mí, porque necesito un punto de apoyo exterior. Si estoy apegado a ti, es porque estoy inseguro de mí. Si yo estoy apegado a ti estoy violando tu libertad, si tú estas apegado a mí, entonces también estas violando mi libertad.

De tal forma que la mejor manera de unirse es paradójicamente liberarse. La mejor manera de encontrarse es desaparecerse. La mejor manera de no rechazarte es paradójicamente aceptarme a mí mismo. Así se pueden ver las paradojas que se dan en una relación que tiene como punto de partida la reflexión; yo me miro y me observo en un espejo, pero yo me miro y me observo en un espejo que eres tú. Aquellas cosas a las que yo me apego son esas inseguridades y vacíos interiores que tengo. De manera que te estoy utilizando en la relación como un instrumento para compensar mis carencias. La relación no es un instrumento para compensar carencias, sino es un instrumento de liberación.

Si yo te necesito a ti para llenar mis vacíos, pobre de ti y de mí, porque te voy a atrapar en la prisión de mi vacío. Si tú me necesitas solo para compensar tus vacíos en la relación, no me vas a dar más que tu carencia, tu sombra y tu pobreza. No me vas a regalar lo mejor de ti mismo que es tu riqueza y todas aquellas cosas que ya has afirmado, aquello que traes para regalarle al mundo desde tu propio corazón.

EL DESAPEGO...

EL APEGO... EL DESAPEGO

¿Dedicas demasiado tiempo a reaccionar ante alguien o ante algo de tu entorno?

¿Quién es o qué es lo que te molesta? ¿Cómo reaccionas? ¿Es así como te gustaría sentirte o comportarte si tuvieras la oportunidad de elegir?

¿Hay alguien o algo en tu vida que te preocupe excesivamente?

Escribe todo lo que puedas para echarlo todo fuera sobre esa persona o ese problema.

Centrándote en ti mismo: ¿Qué estás pensando? ¿Qué sientes?

¿Qué sientes sobre el hecho de desapegarte de esa persona o ese problema? ¿Qué ocurriría si te desapegaras? ¿Ocurriría lo mismo de todos modos? Hasta ahora, ¿de qué te ha servido permanecer apegado, preocupándote, obsesionándote y tratando de controlar?

Si no tuvieras esa persona o problema en tu vida, ¿qué estarías haciendo con tu vida que fuese distinto a lo que haces ahora? ¿Cómo te sentirías y cómo te comportarías?

Dedica unos minutos a visualizarte a ti mismo viviendo tu vida, sintiendo y comportándote de ese modo, a pesar de que el problema siga sin resolverse. Visualiza cómo tus manos ponen en las manos de Dios a la persona o al problema que te preocupa. Visualiza como Sus manos amable y amorosamente reciben a esa persona o aceptan de buen grado ese problema. Ahora, visualiza cómo Sus manos te sostienen a ti. Todo está bien por el momento. Todo es como debe ser y como tiene que ser. Todo va a salir bien mejor de lo que piensas.

¿Hay algún suceso o persona en tu vida que estés tratando de controlar? ¿Por qué?

Escribe acerca de ello.

¿De qué manera (mental/física/emocionalmente, etc.) te controla esa persona o cosa a la que estás intentando controlar?

¿Qué te sucedería y que sucedería a la otra persona si te desapegaras de esa situación o de esa persona? ¿Sucederá eso de todas maneras a pesar de tus intentos por controlar?

¿En qué forma te beneficias al intentar controlar la situación? ¿En qué forma se beneficia la otra persona por tus intentos de controlarla? ¿Qué efectividad tienen tus intentos por controlar los resultados de los sucesos?

EL APEGO... EL DESAPEGO

PERDONARNOS:

Si tenemos verdaderos sentimientos de culpa. Dios nos perdonará. Él sabe que hicimos las cosas lo mejor que pudimos, aunque las hayamos hecho mal. No tenemos xq castigarnos sintiéndonos culpables para probarle a Dios ni a nadie cuanto nos importa. Debemos perdonarnos: Haciendo, sin miedo un inventario moral viendo el papel que hemos desempeñado en nuestras vidas, de nuestras virtudes y defectos de nosotros mismos, sin odiarnos ni castigarnos, descargamos los sentimientos de culpa merecidos y gratuitos y aceptarlos. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y los demás la naturaleza exacta de nuestros defectos como ser humano. Confesión, no tenemos que seguir escondiendo nada, lo lastimados y enojados que estamos. Somos perdonados por Dios, a alguien le importamos. Las heridas comienzan a sanar, perdonamos. Este paso es liberador.

LA CURACIÓN

La recuperación es divertida y sencilla. No es fácil, pero si es sencilla, se basa en la premisa que han olvidado o que nunca aprendieron:

CADA PERSONA ES RESPONSABLE DE SI MISMA.

Implica aprender una conducta a la que se dedicaran a cuidar de sí mismos.

REGLAS BÁSICAS DEL CUIDADO DE TI MISMO

EL DESAPEGO

No es la separación de la persona que te importa, sino de la agonía del involucramiento. Desapegarse significa que les permites a los demás ser como son, les das la libertad de ser responsables y de madurar y te das la misma libertad, vives tu propia vida al máximo de tu capacidad. Luchas por discernir qué es lo que puedes cambiar y qué no. Significa vivir el momento presente, vivir en el aquí y el ahora.

AUTOCONTROL

Dejar de reaccionar. Reaccionar significa actuar de manera impulsiva sin reflexión para ello: No debes tener miedo a la gente, es como tú.

No debes dejar tu poder para pensar y sentir No tomemos las cosas tan a pecho (a ti, a los eventos y a las otras persona).

Jamás debes tomar la conducta de otra persona como el reflejo de tu autoestima

EL APEGO... EL DESAPEGO

No tomes el rechazo como reflejo de tu autoestima

No tomes las cosas de manera tan personal

Tampoco te aflijas por pequeñeces

Libérate, no intentes controlar algo que no puedes: LA VIDA MISMA

No juegues a la víctima eres libre y sabes tomar decisiones

No dependencia significa: Vivir tu propia vida.

Tienes la responsabilidad de identificar tus necesidades y satisfacerlas.

Tienes la responsabilidad de solucionar tus problemas o de aprender a vivir con aquellos que no puedes resolver.

Eres responsable por las elecciones que haces, de lo que das y de lo que recibes, de fijar tus metas y de cumplirlas, de disfrutar de tu vida, de la cantidad de placer que encuentras, de amar a alguien y de la manera en que expresas ese amor, de lo que haces a los demás y de lo que permites que otros hagan.

Ten un romance contigo misma.

Aprende el arte de la aceptación el cual tiene 5 etapas: Negación, Ira, Regateo, Depresión, Aceptación.

Siente tus propios sentimientos, asume la responsabilidad de tu yo emocional.

Fíjate metas.

Mejora tu comunicación.

Pon límites.

Cuida tu físico.

No beses sapos esperando príncipes.

Deja de tratar de confiar en quien no confías.

Aprende a ver a la gente con claridad.

Aprende a vivir y a amar.

EL APEGO... EL DESAPEGO

Nos apegamos a los otros porque necesitamos lastimosamente su aprobación y aceptación. No es que los amemos, los necesitamos. Si sufrimos de hambre y de sed, no podemos decir que "amamos" los alimentos y el agua.

El Mundo con el que te relacionas está creado por la Mente.

Sólo tú, puedes hacerte feliz y todos los momentos presentes lo son porque tú estás en ellos. Y hoy, en el eterno presente, en el aquí y el ahora, tú serás feliz aunque hoy te acompañe esto o lo otro. Y podrás ir pasando de un momento a otro en la vida disfrutándolo plenamente, sin llevar cargas emocionales del pasado. Y como los lirios del campo y los pájaros del cielo, estarás libre de preocupaciones viviendo siempre el Eterno presente.

Es que esa infelicidad la llevas contigo donde vayas. Esa infelicidad está en ti y no puede escapar de ti. Está en tu programación, en tu computadora cerebral, son tus creencias; esas que te parecen tan lógicas que ni siquiera sabes que te tiranizan y esclavizan.

Tu mente no deja de producir infelicidad. Ahora, si lo analizas, verás que hay una sola cosa que origina la infelicidad: el deseo-apego

¿Y qué es el apego?

Es un estado emocional de vinculación compulsiva a una cosa o persona determinada, originado por la creencia de que sin esa cosa o persona, no es posible ser feliz.

Tú eres feliz aquí y ahora; pero no lo sabes, porque tus falsas creencias y tu manera deformada de ver las cosas te han llenado de miedos, de preocupaciones, de ataduras, de conflictos, de culpabilidades... Si lograras ver a través de esa maraña, comprobarías que eres feliz y no lo sabes.

No hay un solo momento en tu vida en el que no tengas cuanto necesitas para... Ser Feliz.

Todas las cosas a las que te apegas, y sin las que estás convencido que no puedes ser feliz, son simplemente tus motivos de angustias. Lo que te hace feliz no es la situación que te rodea, sino los pensamientos que hay en tu mente.

La ley del desapego acelera el proceso total de la evolución. Cuando entendemos esta ley, no nos sentimos obligados a forzar las soluciones de los problemas. Cuando forzamos las soluciones, solamente creamos nuevos problemas. Pero si fijamos nuestra atención en la incertidumbre y la observamos mientras esperamos ansiosamente a que la solución surja de entre el caos y la confusión, entonces surgirá algo fabuloso y emocionante.

EL APEGO... EL DESAPEGO

Cuando este estado de vigilancia, nuestra preparación en el presente, en el campo de la incertidumbre, se suma a nuestra meta y a nuestra intención, nos permite aprovechar la oportunidad. ¿Qué es la oportunidad? Es lo que está contenido en cada problema de la vida. Cada problema que se nos presenta en la vida es la semilla de una oportunidad para algún gran beneficio. Una vez que tengamos esta percepción, nos abriremos a toda una gama de posibilidades, lo cual mantendrá vivos el misterio, el asombro, la emoción y la aventura.

Podremos ver cada problema de la vida como la oportunidad de algún gran beneficio. Habiéndonos afianzado en la sabiduría de la incertidumbre, podremos permanecer alerta a las oportunidades. Y, cuando nuestro estado de preparación se encuentre con la oportunidad, la solución aparecerá espontáneamente.

Lo que resulta de esto es lo que denominamos comúnmente «buena suerte». La buena suerte no es otra cosa que la unión del estado de preparación con la oportunidad. Cuando los dos se mezclan con una vigilancia atenta del caos, surge una solución que trae beneficio y evolución para nosotros y para todos los que nos rodean. Ésta es la receta perfecta para el éxito, y se basa en la ley del desapego.

Deepak Chopra

Desapego significa la no dependencia a nada ni a nadie.

Para desapegarte de algo o de alguien hay que empezar por tener un profundo autoconocimiento de uno mismo para saber nuestras dependencias y sus causas.

Un listado de nuestros apegos es un buen principio para empezar.

El desapego nos da la libertad de disfrutar de las relaciones o de las cosas que poseemos en la vida. Desapegarse a las cosas o relaciones no se trata de ser frío o desinteresado o señal de desamor, más bien es no tener miedo a perder sea lo que sea a lo que estamos apegados.

Consagrarse incluye también este espíritu de desprendimiento que no se apega a nada, ni a las personas, ni a las cosas, ni a los lugares. Es adherirse a todo, aceptar todo, someterse a todo.

El mundo está lleno de sufrimientos; la raíz del sufrimiento es el apego; la supresión del sufrimiento es la eliminación del apego". "La felicidad y la desdicha dependen de cómo afrontemos los acontecimientos, no de la naturaleza de los acontecimientos en sí "

Anthony de Mello

EL APEGO... EL DESAPEGO

Sólo usted, puede hacerse feliz y todos los momentos presentes lo son porque usted está en ellos.

¿Buscas paz? La encontrarás, pero nunca dependas para esa paz de ningún hombre o condición externa alguna.

Nunca necesitas depender de ninguna condición externa. Profundiza dentro de ti, donde nadie puede entrar y la encontrarás. Mientras permanezcas en ese centro estarás en paz, una paz eterna, imperturbable, porque YO SOY dentro de ti y en Mí está la paz perfecta.

Trabaja al lado de tu prójimo, pero nunca dependas de él para nada de lo que realmente importe en tu vida. Jamás lo uses para que pague tus errores. No culpes a nadie por tu condición o por el estado de tu corazón o de tu mente. Tu vida, tu futuro, toda tu actitud hacia la vida está en tus manos. La vida es sin duda lo que haces de ella. Mi regalo a ti es la Vida. Vida en abundancia.

¡La vida es tan simple! Mantenla así. No dejes que nada te abrume o te deprima. Todo está muy bien. Vive plenamente en el ahora. No pienses en el mañana. Disfruta al máximo lo que está ocurriendo ahora. Mantén tu conciencia elevada, tu mente fija en Mí. Ve mi perfección obrando en ti y a través de ti. Yo he tomado todas tus necesidades, porque todo lo que tengo es tuyo. Deja que las palabras y los pensamientos que has oído tantas veces sean parte de todo tu ser, de manera que sean palabras vibrantes que se manifiesten en la práctica y se hagan realidad.

¿Podemos ganar la batalla contra los apegos? Desde luego que sí renunciando a ellos. Cambiando nuestra programación.

Hacer una lista de todo lo que te tenga apegado y decirle a cada una: "En realidad no estoy apegado a ti en absoluto.

Tan solo estoy engañándome a mi mismo creyendo que sin ti no puedo ser feliz" Y si tu apego se refiere a una persona diga: "Te dejo que seas tú mismo; que tengas tus propios pensamientos, que satisfagas tus propios gustos, que sigas tus propias inclinaciones, que te comportes tal como decidas hacerlo. Te libero con Amor y me libero con Amor".

Ahora estás en condiciones de amar a esa persona. ¿Por qué? Porque Amar, no es querer. Lo que quieres, quieres poseerlo.

Cuando quieres a alguien para ti, solo le estás poniendo una cadena al cuello, y estás atándote del otro lado.

El Amor solo puede existir en libertad. Elige entre tu apego y la felicidad. Lo que necesitas no es renunciar, sino comprender, tomar conciencia.

EL APEGO... EL DESAPEGO

Si tus apegos te han ocasionado sufrimiento, esa es una gran ayuda para comprender, y si alguna vez experimentaste el sentimiento de libertad te será útil recordarlo. Borra en ti el ique feliz me haces! y el iesto me hace feliz!.

En la medida que usted se sorprende apegado, condicionado a algo y que no, puede liberarse de ello, debe empezar a liberarse de esa atadura para no darle cabida al sufrimiento que es muy penoso y puede originar serias repercusiones físicas y síquicas.

El apego versus el amor sano:

"NO PUEDO CONTIGO...PERO SIN TI ME MUERO"

"Mi vida no tiene sentido sin ella", "Vivo por él y para él", "Ella es todo para mí", frases como éstas revelan dependencia más que amor verdadero por una persona. Hay una línea muy delgada entre traspasar ese amor puro y bien intencionado, al amor enfermo. Entérate aquí de sus diferencias:

- EL AMOR es la demostración de cariño, afecto, pasión y admiración por el ser amado pero de una manera controlada, con sentido de lo propio y lo ajeno, con una distancia afectiva entre lo que es mi persona y la otra y como eso nos armoniza al estar juntos, pero cada quien independiente y en control de su vida personal, planes, ideas, proyectos.

-EL APEGO es el amor enfermo hacia la otra persona, donde perdemos el norte de nuestra propia vida por estar pendientes del otro, donde respiramos el mismo aire de esa persona, queremos controlarle lo que hace, dice y piensa; casi quisiéramos meternos en su propia piel para entender TODO sobre la otra persona, "no puedo estar con él pero sin él me muero". La persona apegada se convierte en un apéndice de la otra, perdiendo su propia valía e independencia personal.

No es inusual tener a nuestro alrededor muchas personas que viven enfrascadas en relaciones afectivas enfermizas de las cuales no quieren o no pueden escapar; donde estar mal se convierte en una costumbre para la persona adicta a la relación, y de igual manera que cualquier otra adicción reconocida, son incapaces de dejarla o tenerla bajo control.

La persona que está apegada a otra, nunca está preparada para la pérdida, porque no concibe la vida sin su fuente de seguridad.

Las razones del apego, son más profundas de lo que nos imaginamos y en su gran mayoría provienen de las experiencias traumáticas a nivel afectivo del niño; donde

EL APEGO... EL DESAPEGO

el comportamiento cambiante e inconsistente de sus progenitores, le generaron inseguridad y poca autoestima hasta su vida adulta.

De manera más específica, podría decirse que detrás de todo apego hay miedo. Por ejemplo, si soy incapaz de hacerme cargo de mí mismo, tendré temor a quedarme solo, y me apegaré a las fuentes de seguridad disponibles, representadas en distintas personas.

El hecho de que desees mucho a tu pareja, que "te mueva el piso" el solo oírle la voz y que sientas cosquillas en la panza cada vez que lo ves, no significa que sufras de apego. El placer de amar y ser amado es para disfrutarlo, sentirlo y saborearlo. Pero si sientes un vacío incontrolable cada vez que te despides de tu pareja, si el bienestar recibido de tu ser amado se vuelve indispensable para seguir viviendo o la urgencia por verle no te deja en paz, y tu mente se desgasta pensando en él o ella; creo firmemente que calificas en el rango de los "dependientes del amor".

RECUERDA que el deseo mueve al mundo y la dependencia lo frena. La idea no es reprimir las ganas naturales que surgen del amor, sino fortalecer la capacidad de soltarse cuando haya que hacerlo.

El "sentimiento de amor" es la variable más importante al tener una pareja, pero no es la única. Una buena relación de pareja también debe fundamentarse en el respeto, la comunicación sincera, el deseo, los gustos, valores, el humor, sensibilidad, amistad, entre otras.